

رئيسة التحرير: ماريا خليفة
POWERNETWORK s.a.r.l
Messageries du Moyen-Orient s.a.l.
Al Bayan Printing & Publishing Est.
Farjallah Press Agency



ماريا خليفة
رئيسة التحرير

أطبــاق شهيّــة بالجبــن

يشكّل الجبن جزءاً أساسياً ممّا يأكله المرء منذ البدء حتى يومنا هذا وهو منتج ينتمي الى عائلة كبيرة مشهورة بالتنوّع يزيّن فنّ الطبخ بمنتوجات الحليب. وما أجمل أن يكون المرء خبيراً في إختيار الجبن المناسب للطبق المناسب. عندها فقط يجد فرحةً فيما يقدّم.

ولمّا كانت سفرة دايمة تهتمّ بمتعة الحياة ولذّاتها ها هي اليوم تهدي عددها الخاص هذا الى قرائها الكرام من محبّي الجبن. وبما أنّها الخبيرة والرائدة في فنّ الطبخ فهي تتوجهم الى المذاق الأصيل من خلال صفحاتها الجديدة التي تعلّم أسرار الطبخ بالجبن ضمن خطواتٍ سهلة ووصفات تقدّم الفرصة المثلى لتناول طعام شهيّ وصحّي لأن المخلصين الى سفرة دايمة يستحقّون أفضل معاملة.

عددنا هذا يشمل أطباق ترضي الأذواق كلّها وهي مدروسة لتناسب كلّ من يحبّ أن يقدّم أجود الأطباق وأكثرها إثارةً بكلّ رقيّ وراحة.

لبنان 7500 ل.ل. - الكويت 2.500 دينار - البحرين 2.500 دينار - قطر 25 ريال
السعودية 25 ريال - الامارات 25 درهم - الأردن 2 دينار - عمان 2.500 دينار


المحتويات
الحساء
المقبّلات
الخضار
الباستا
الدجاج
السمك وثمار البحر
اللحوم
الحلويات
drjoezahi.com



المقادير:

- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة غير المملحة
- حبة كبيرة من البصل، مقشرة ومفرومة
- 300 غرام من صدر الدجاج المطهو، مقطع شرائح رقيقة
- 2-1/2 أكواب من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة من الطرخون الطازج المفروم
- 2-1/2 أكواب من الكريما الدسمة
- أوراق من الطرخون الطازج، للزينة
- قطع صغيرة من التوست المقلي، للتقديم
- ملح وبهار

طريقة التحضير:

تذوب الزبدة في مقلاة كبيرة ويقلى البصل لمدة 3 دقائق. تضاف شرائح الدجاج مع كوب وربع الكوب من مرق الدجاج. يغلى المزيج على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة. يرفع عن النار ليبرد ثم يطحن بواسطة الخلاط الكهربائي. تضاف الكمية المتبقية من مرق الدجاج ويتبل الحساء بالملح والبهار. يضاف الطرخون ويسكب الحساء في طبق عميق ويوضع القليل من الكريما على الوجه.

يزين الحساء بأوراق الطرخون ويقدم مع قطع التوست المقلية.

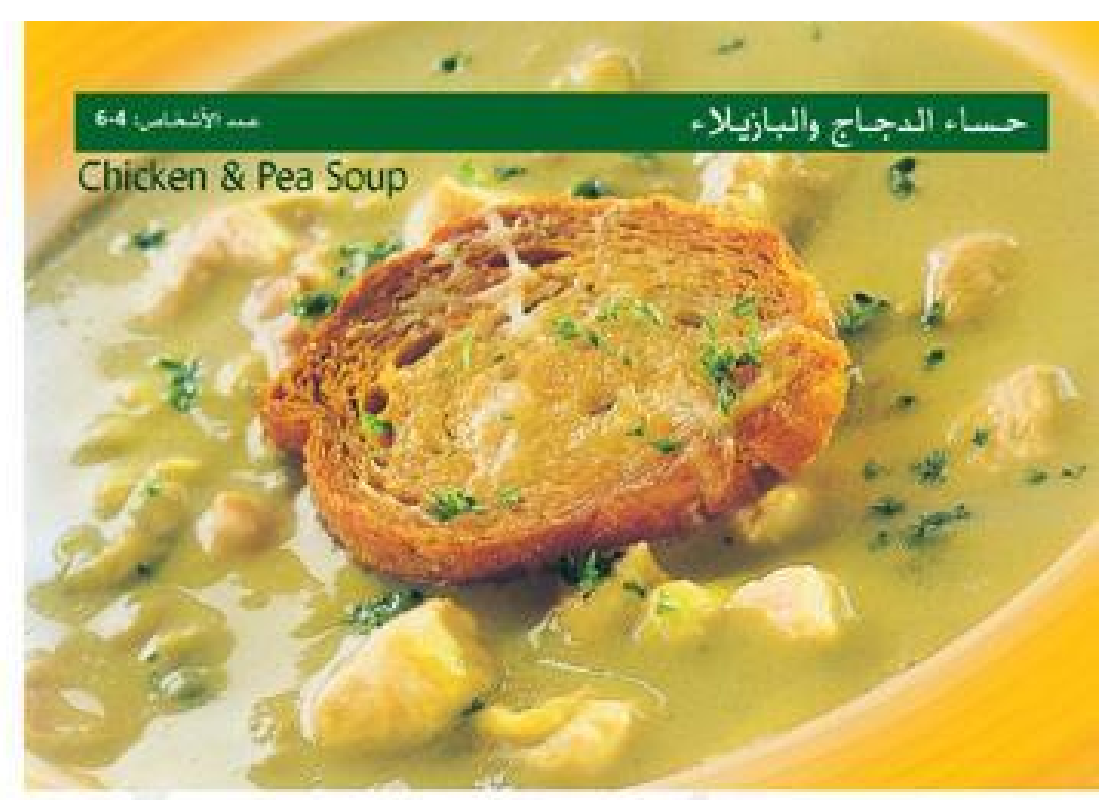
المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة صغيرة من البصل الأحمر، مفرومة
- كوبان من البصل الأبيض المفروم
- حبة من الثوم، مدقوق
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- 1/2 كوب من خل العنب الأبيض الفرنسي
- 7 أكواب من مرق اللحم أو الماء
- ملعقة كبيرة من خل الكرز
- 12 قطعة من خبز التوست الفرنسي
- كوب من جبنة الغرويير المبشورة
- باقة من الأعشاب العطرية
- ملح وبهار أسود مطحون

طريقة التحضير:

تذوب الزبدة في قدر كبيرة سميكة القعر فوق نار معتدلة. يضاف البصل ويقلى لمدة 20 دقيقة مع التحريك المتواصل إلى أن يتغير لونه. يضاف الثوم والدقيق مع استكمال التحريك لمدة دقيقة أو دقيقتين. يضاف الخل الأبيض مع نصف كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يتم امتصاص الدقيق ويتماسك المزيج. اترك القدر على نار خفيفة حتى تبلغ درجات الغليان مع التحريك المستمر. يسكب مرق اللحم أو الماء في القدر على دفعة واحدة وتضاف الأعشاب العطرية ويتبل الحساء بالملح والبهار ثم يغلى لمدة 20 دقيقة. تزال الدهون من سطح المزيج. يضاف خل الكرز ويعدل الملح والبهار بحسب الذوق. لتحضير التوست، تحمص شرائح الخبز حتى تتشقق وتصبح هشة.

يقدم الحساء في أطباق فرن ساخنة وتضاف قطع التوست لتعوم على سطح الحساء. ترش جبنة الغرويير على الوجه وتوضع الأطباق تحت مشواة الفرن كي تذوب الجبنة وتتشقق. يقدم الحساء ساخناً.



حساء الدجاج والبازيلاء

عدد الأشخاص: 4-6

Chicken & Pea Soup

المقادير:

- 3 شرائح من العيش المدخن، مفرومة
- 4 قطع من صدور الدجاج بلا جلد، مقطعة مكعبات
- حبة كبيرة من البصل، مفرومة
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1/2 2 أكواب من البازيلاء
- 10 أكواب من مرق الدجاج
- 2/3 كوب من الكريما الدسمة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم
- ملح وبهار
- توست بطعم الجبنة، للزينة

طريقة التحضير:

توضع شرائح العيش والدجاج والبصل في قدر كبيرة مع القليل من الزبدة وتقلى على نار خفيفة لمدة 8 دقائق. تضاف البازيلاء ومرق الدجاج ويغلى المزيج. ثمّ يتبّل بالقليل من الملح والبهار. تغطى القدر ويترك الحساء ليغلي على نار خفيفة لمدة ساعتين.

تضاف الكريما إلى الحساء ويحرك برفق.

لتحضير مكعبات التوست بطعم الجبنة، يقطع خبز التوست الطري إلى مكعبات صغيرة ثم تحمّص بالفرن أو تقلى. ترش بالجبنة وتحمّص من جديد لمدة قصيرة. يرشّ البقدونس المفروم فوق الحساء ثم تضاف قطع التوست على الوجه.



حساء بكريات الجبنة

عدد الأشخاص: 4

Cheese Dumpling Soup

المقادير:

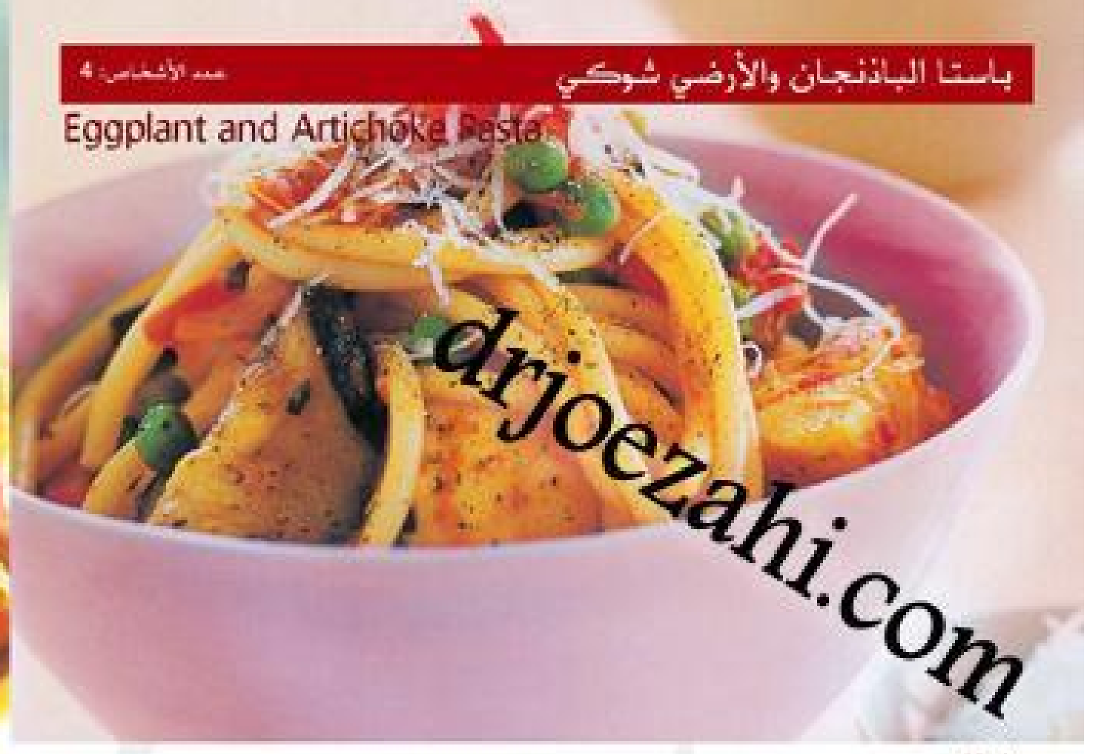
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة المذوّبة
- 5 ملاعق كبيرة من جبنة الغرويير المبشورة
- زلال بيضة
- 1/2 4 أكواب من مرق اللحم
- ملح وبهار أبيض

طريقة التحضير:

لتحضير مزيج الجبنة، يسلق البيض جيداً ويوضع في الماء البارد ثم يقشر. يهرس صفار البيضتين بواسطة شوكة طعام ويقطع البياض إلى شرائح رفيعة.

تضاف الزبدة والجبنة إلى البيض وتمزج مع بعضها بعناية. يتبّل المزيج بالقليل من الملح والبهار. يضاف القليل من زلال البيضة النيئة إذا بدا المزيج جافاً. تصنع كريات صغيرة من مزيج الجبنة بواسطة ملعقة صغيرة.

يسخّن مرق اللحم وتسقط كريات الجبنة فيه ثم تطهى على نار خفيفة مع تفادي غليانها.



باستا الباذنجان والأرضي شوكي

عدد الأشخاص: 4

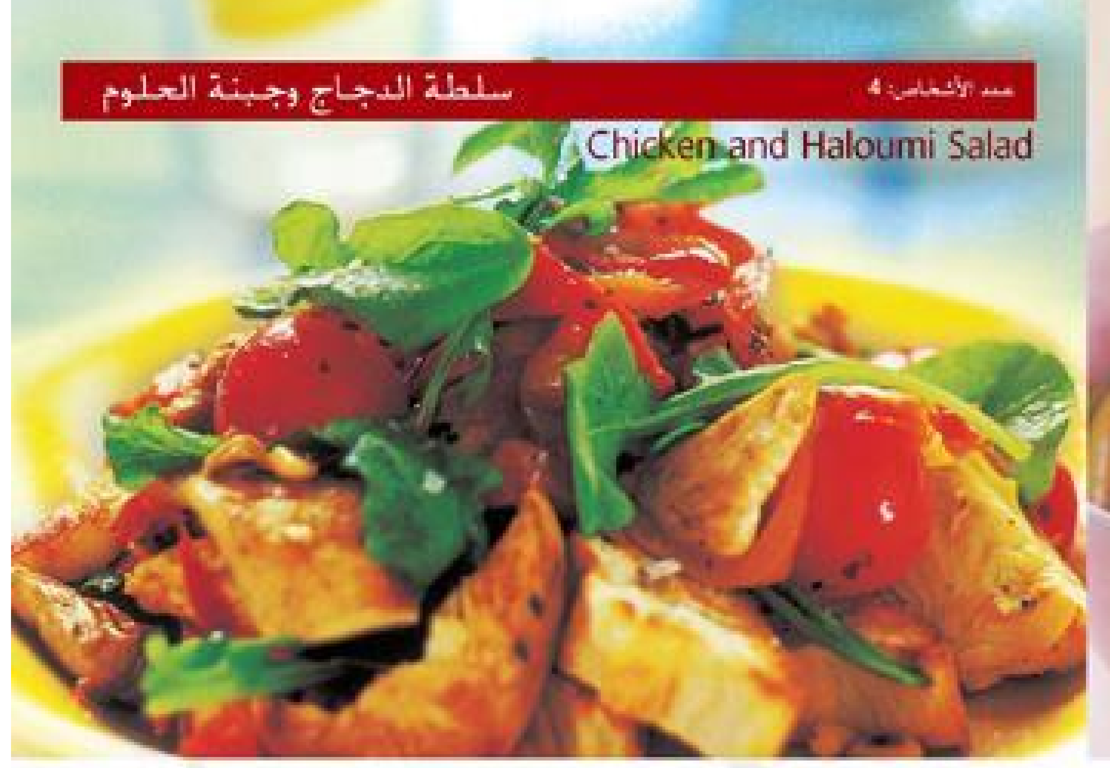
Eggplant and Artichoke Pasta

المقادير:

- حبة من الباذنجان، مقطعة بقشرها شرائح عرضها 1 سم
- ملعقة كبيرة من الملح
- 200 غرام من باستا البوكاتيني
- 1/4 كوب من زيت الزيتون، وملعقة كبيرة إضافية
- حبة من البصل، مقطعة شرائح رفيعة
- حبتان من الثوم، مدقوقتان
- 3 حبات من الطماطم، مفرومة
- 1/2 كوب من الفطر المقطّع الناشف
- حبة من الفليفلة الحمراء، مقطعة شرائح رفيعة
- ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- كوبان من قلوب الأرضي شوكي (الخرشوف) المعلّبة، مصفّاة ومقطعة أرباع
- 1/2 كوب من البازيلاء المجمّدة، مذوّب عنها الثلج ومصفاة
- ملعقة كبيرة من الحبق (الريحان) الطازج المفروم
- ملعقة كبيرة من الصعتر الطازج المفروم
- 1/4 كوب من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير:

يوضع الباذنجان في مصفاة ثم يملّح ويترك لمدة 30 دقيقة. في هذه الأثناء، تسلق الباستا مكشوفة في قدر كبيرة من الماء المغلي حتى تصبح طرية ثم تصفّى. تغسل شرائح الباذنجان جيداً بالماء البارد وتجفّف فوق ورق إمتصاص. يحمّى ربع كوب الزيت في مقلاة كبيرة وتقلى شرائح الباذنجان على دفعات حتى يحمرّ جانبيها. يصفّى الباذنجان فوق ورق إمتصاص. تفرغ المقلاة من الزيت وتمسح بواسطة ورق مطبخ. تحمّى الكمية المتبقّية من الزيت في المقلاة نفسها ويقلى البصل مع الثوم ويحرك المزيج حتى يذبل. تضاف شرائح الطماطم والفطر والفليفلة ومعجون الطماطم ويطهى المزيج مع التحريك من وقت لآخر حتى تطرى الخضار. تضاف أنصاف الأرضي شوكي والبازيلاء والحبق والصعتر. يقلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر ثم تضاف إليه الباستا والباذنجان ويقلّب برفق حتى يسخن. ترشّ جبنة البرميزان على الوجه ويقدّم الطبق على الفور.



سلطة الدجاج وجبنة الحلوم

عدد الأشخاص: 4

Chicken and Haloumi Salad

المقادير:

- 1-1/2 كوب من مخللات الخضار المشكّلة الجاهزة المحفوظة بالزيت
- 500 غرام من فيليه الدجاج المقطّع
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
- 1/2 رغيف من الخبز الطويل، مقطّع شرائح سماكتها 1 سم
- 16 شريحة من جبنة الحلوم
- كوب من أوراق الروكا الصغيرة
- 8 حبات من قلوب الأرضي شوكي (الخرشوف) المعلّبة، مصفّاة ومقطعة أرباع
- 1-1/2 كوب من الطماطم الكرزية الشكل
- 1/4 كوب من الخل البلسمي

طريقة التحضير:

تصفّى الخضار في مصفاة فوق وعاء صغير ويحتفظ بثلث كوب من زيتها ثم تفرم الخضار.

يحمّى مقدار ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة. تقلى قطع الدجاج على دفعات حتى تحمرّ كل جوانبها. تغطى المقلاة ليبقى الدجاج ساخناً. يقلى الصنوبر في المقلاة نفسها حتى يشقرّ. تحمّص شرائح الخبز حتى يحمرّ جانبيها. يحمّى مقدار ملعقة كبيرة من الزيت المحفوظ في المقلاة نفسها. تقلى شرائح الحلوم على دفعات حتى يحمرّ جانبيها.

تمزج الخضار مع الدجاج والخبز والحلوم والروكا والأرضي شوكي والطماطم في وعاء كبير. تسكب الكمية المتبقّية من الزيت والخل فوق السلطة ويرشّ فوقها الصنوبر.



المقادير:

- 5 حبات من البطاطس الطويلة الشكل
- 8 فصوص من الثوم
- ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير:

تسلق البطاطس بالماء أو على البخار أو في الميكروويف ثم تقطع بالطول إلى نصفين. تدهن صينية فرن بالزيت وترتب فيها أنصاف البطاطس مع ستة فصوص من الثوم وتملّح. يحمّى الفرن على حرارة 220 درجة مئوية وتشوى البطاطس لمدة 45 دقيقة تقريباً.
تدق الفصوص المتبقية من الثوم وتمزج برفق مع البطاطس.

المقادير:

- 5 حبات من البطاطس، مقطعة أنصاف
- حبتان من البصل الصغير المقطّع
- 1/2-2 أكواب من اللفت الصغير المقطّع
- 1/2-2 أكواب من الشمندر الصغير المقطّع
- ملعقة صغيرة من الخردل
- 1/2 كوب من شراب القيقب
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- فصان من الثوم، مسحوقان

طريقة التحضير:

تسلق الخضار كل على حدة بالماء أو على البخار أو في الميكروويف. تصفى ثم توضع في صينية فرن وتمزج مع الخردل وشراب القيقب والبهار والثوم.
يحمّى الفرن على حرارة 240 درجة مئوية وتشوى الخضار لمدة 25 دقيقة تقريباً حتى تحمرّ مع تقليبها من وقت إلى آخر. تقدم ساخنة.

قوالب الدجاج والهليون

عدد الأشخاص: 4

Chicken and Asparagus Timbales



المقادير:

- حبة من الليمون الحامض
- قطعتان من صدر الدجاج وزن الواحدة 175 غرام دون العظام، منظفتان من الدهون
- عودان من الطرخون الطازج
- كوبان من الماء
- 4 حبات من الهليون الطازج
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
- مغلف من مسحوق الجيلاتين
- 1/2 كوب من الجبنة الطرية
- ملعقة صغيرة من الطرخون الطازج المفروم
- ملح وبهار

طريقة التحضير:

تقطع شريحة من قشرة الليمون ثمّ يعصر الليمون ويحفظ عصيره. توضع قشرة الليمون وصدر الدجاج والطرخون والماء في قدر. يضاف الملح والبهار بحسب الذوق. تغطّى القدر وتوضع على النار ليغلي الماء، ثم تخفف الحرارة ويستكمل الطهو لمدة 20 دقيقة حتى يطرى الدجاج. يرفع الدجاج من القدر بواسطة ملعقة مثقبة ويوضع جانباً ليبرد. يصفّى المرق ويحفظ جانباً. يسلق الهليون لمدة خمس دقائق ثمّ يصفّى. تقشّر رؤوسه ويحفظ جزء منها ويقطع الجزء المتبقّي. يسكب نصف كوب من المرق في إبريق ويضاف إليه الماء للحصول على هذه الكمية إذا كانت كمية المرق غير كافية. يمزج الخل معه ثمّ ينقل مقدار أربع ملاعق كبيرة إلى وعاء مقاوم للحرارة. ترشّ فوقه نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الجيلاتين ويترك المزيج لمدة دقيقتين. يوضع الوعاء فوق قدر من الماء المغليّ ويحرّك المزيج لمدة 2-3 دقائق ثمّ يقسم على أربعة قوالب تبرّد لمدة 5 دقائق. ترتّب قطعتان من رؤوس الهليون في قعر كل قالب باتجاه معاكس وتبرّد القوالب لتجمد محتوياتها. يذوّب مسحوق الجيلاتين المتبقّي مع الكمية المتبقّية من مرق الدجاج كما تم سابقاً. يفرم لحم الدجاج ثم يهرس بالخلاط الكهربائي حتى ينعم. يضاف عصير الليمون الحامض والجبنة وخليط الجيلاتين وتمزج المكونات لفترة قصيرة ثم تنقل إلى وعاء ويضاف إليها الهليون والطرخون وتتبل بحسب الذوق. تقسم المكونات بين القوالب وتبرد لمدة ساعة أو حتى تجمد. عند التقديم، تغطّس قاعدة القوالب بالماء الساخن وتقلب فوق أربعة صحون.

بيتزا الخضار

عدد الأشخاص: 2

Vegetarian Pizza

المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من الخميرة السريعة الذوبان
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكر
- نصف كوب من الماء الفاتر
- كوب من الطحين
- ملعقة صغيرة من زيت دوار الشمس
- 1/4 كوب من صلصة الطماطم (الكاتشاب)
- 1/2 كوب من الفاصوليا الحمراء المعلّبة المصفاة من الماء
- حبة من البصل الأحمر، مفرومة
- حبة من الكوسى، مفرومة
- حبة من الفليفلة الحمراء، مفرومة
- 4 حبوب من الفطر، مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من جبنة الموزاريلا المبشورة
- ملعقة كبيرة من جبنة البارميزان المبشورة
- ملعقة كبيرة من أوراق الحبق (الريحان) الطازج

طريقة التحضير:

تسكب الخميرة والسكر في وعاء كبير ويضاف الماء. يغطّى المزيج ويحفظ في مكان دافئ لمدة 10 دقائق.

ينخل الطحين في وعاء كبير. تضاف الخميرة والزيت ثمّ تمزج المكونات جيداً للحصول على عجينة متماسكة. ترشّ العجينة بالطحين وتعجن لمدة 5 دقائق ثمّ تعاد إلى الوعاء وتوضع في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة إلى أن يتضاعف حجمها.

ترشّ طاولة العمل بالطحين وترقّ العجينة فوقها على شكل دائرة قطرها 20 سم. تمدّ طبقة من صلصة الطماطم فوق العجينة ثم تضاف بقيّة المكونات باستثناء الحبق. تخبز البيتزا لمدة 25 دقيقة في فرن حامٍ. تزيّن بأوراق الحبق وتقدّم.

كيش لورين
عدد الأشخاص: 4-6

Quiche Lorraine



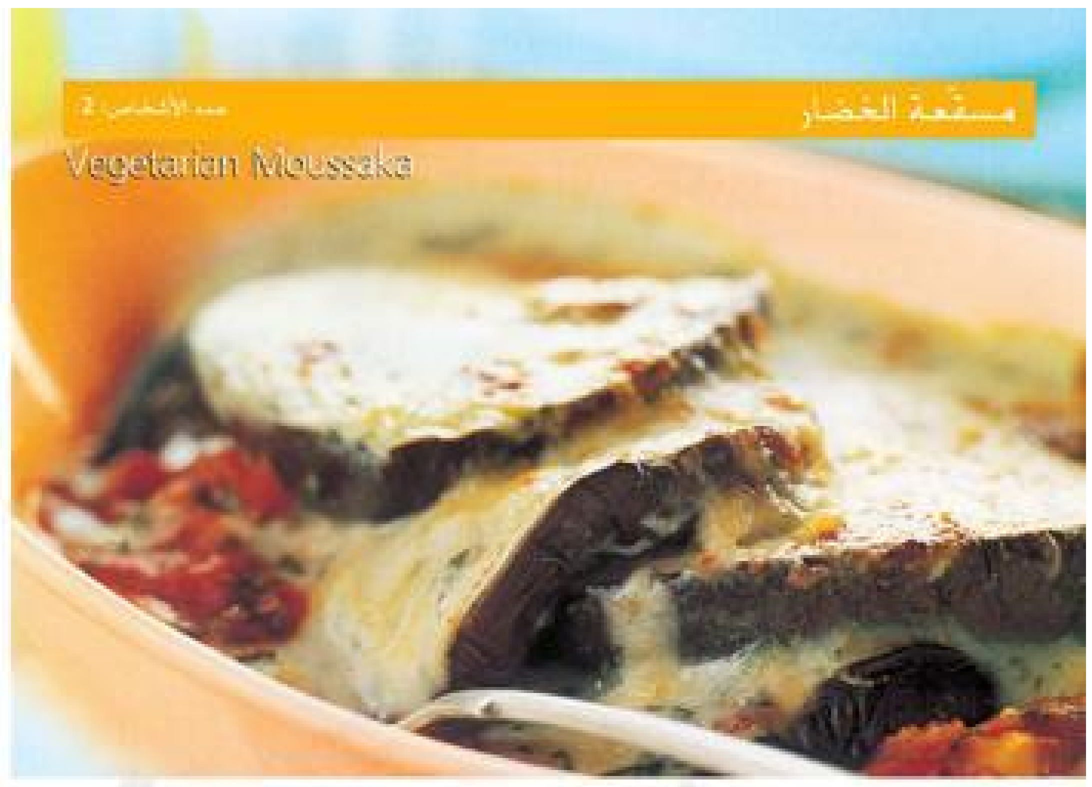
المقادير:
- كوب من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 كوب من الزبدة المقطعة مكعبات
- بيضة

الحشوة:
- 8 شرائح من الحبش المدخن، مقطعة بالطول
- 4 بيضات
- رشة من جوزة الطيب
- ملح وبهار أسود
- كوب من الكريما
- 1/2 كوب من جبنة الغرويير المبشورة

طريقة التحضير:
لإعداد العجينة، ينخل الدقيق والملح في وعاء كبير ثم تضاف الزبدة وتمزج مع الدقيق برفق بواسطة رؤوس الأصابع. يجوّف وسط المزيج ويضاف البيض مع ملعقة كبيرة من الماء. يخلط المزيج جيداً للحصول على عجينة طرية متماسكة تغطى بورق نايلون وتوضع في البراد لمدة 30 دقيقة. يحمّى الفرن مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية. تدهن صينية دائرية قطرها 24 سم بالقليل من الزبدة. ترق العجينة على شكل دائرة سماكتها 2-3 ملم وتمد في الصينية. تسوى الأطراف بواسطة شوكة وتوضع في البراد لمدة 10 دقائق. يغطى وجه العجينة بورقة من الألمنيوم يوضع فوقها كمية حبوب من الفاصوليا أو الأرز لتثبيت الورقة وتخبز لمدة 25 دقيقة في الفرن. لتحضير الحشوة، يقلى الحبش في القليل من الزيت ثم يصفّى فوق ورق مطبخ. تخفق ثلاث بيضات مع جوزة الطيب والملح والبهار الأسود ثم تضاف الكريما وتمرّر المكونات عبر مصفاة كبيرة ثم توضع في البراد. تزال حبوب الفاصوليا أو الأرز وورقة الألمنيوم من العجينة. تخفق البيضة المتبقية ويدهن بها وجه العجينة. تخبز في الفرن مرة أخرى لمدة 7 دقائق قبل حشوها لئلا تمتص كمية كبيرة من سوائل الحشوة. توزّع قطع الحبش والجبنة على وجه العجينة ويسكب خليط البيض والكريما فوقها حتى ثلاثة أرباع ارتفاع الصينية. تخبز الصينية لمدة 20 دقيقة في الفرن إلى أن يتغيّر لون الكيش ويصبح ذهبياً. يرفع من الصينية ويقدم ساخناً.

مسقّعة الخضار
عدد الأشخاص: 2

Vegetarian Moussaka



المقادير:
- حبة كبيرة من الباذنجان، مقطعة مكعبات
- حبتان كبيرتان من الطماطم، مفرومتان
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كوب من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من جبنة البرميزان المبشورة
- ملعقتان كبيرتان من أوراق الحبق (الريحان) الطازج، مقطعة

طريقة التحضير:
توضع مكعبات الباذنجان في صينية فرن وتشوى لمدة 15 دقيقة على نار قوية لتكتسب جانب إلى أن تحمر. تترك لتبرد لمدة 10 دقائق تقريباً. لتحضير صلصة الطماطم، تخلط الطماطم مع السكر في قدر صغيرة. يطهى الخليط على نار هادئة لمدة 30 دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر إلى أن يتكاثف السائل ويصبح كثيفاً. يضاف نصف كمية الحبق الى الصلصة. لتحضير صلصة الجبنة، تذوب الزبدة في قدر ثم يضاف الدقيق ويحرك المزيج لمدة دقيقة. يضاف الحليب تدريجياً ويغلى المزيج مع التحريك المتواصل حتى يتكثف. يضاف نصف كمية جبنة البرميزان ونصف كمية أوراق الحبق الى المزيج. تقسم كمية صلصة الطماطم والباذنجان وصلصة الجبنة الى 3 حصص متساوية وترتب بالتسلسل على شكل طبقات في طبقي فرن صغيرين سعة الواحد منهما 500 ملل. ترش الكمية المتبقية من جبنة البرميزان على الوجه. يخبز الطبقان في فرن متوسط الحرارة لمدة 15 دقيقة إلى أن يحمرّ الوجه قليلاً.

بولينتا مع المايونيز الحار وسلطة الطماطم

Polenta with Chili Mayonnaise and Tomato Salad

عدد الأشخاص: 4



المقادير:

- كوبان من الماء
- كوبان من مرق الخضار
- كوب من البولينتا
- 1/2 كوب من جبنة البرميزان المبشورة
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
- ملعقة كبيرة من الحبق (الريحان) الطازج المفروم
- حبة من الفلفل الأحمر الحار، مفرومة

سلطة الطماطم:

- 1/2 كوب من الخس المنوّع
- كوب من الطماطم المجففة
- 4 حبات من البصل الأخضر، مفرومة
- 1/4 كوب من الزيتون الأسود المنزوع النوى والمقطّع

صلصة المايونيز الحار:

- كوب من المايونيز
- حبتان من الفلفل الأحمر الحار، مفرومتان
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكركم
- رشة من مسحوق الفلفل الحار
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

طريقة التحضير:

يوضع الماء ومرق الخضار في قدر كبيرة ويغلى المزيج على النار. تضاف البولينتا تدريجياً مع التحريك المتواصل. تخفّف النار ويترك القدر مكشوفة مع تحريك البولينتا باستمرار لمدة 20 دقيقة أو إلى أن تتكثف. تضاف الجبنة والأعشاب والفلفل الحار.

تسكب البولينتا في قالب مدهون مربع الشكل قطره 19 سم ويضغط سطحها باليد للحصول على كثافة متساوية من كافة الجوانب. عندما تبرد البولينتا تغطى وتوضع في البراد لمدة ساعتين حتى تجمد. تقلب البولينتا فوق لوح مطبخ وتسوّى أطرافها. تقطّع إلى أربعة مربعات ثم إلى أنصاف مثلثة الشكل. تدهن صينية فرن بالزيت وترتّب فيها مثلثات البولينتا. تدخل إلى الفرن وتخبز حتى تحمرّ من الجانبين. لتحضير سلطة الطماطم، تخلط مكوّناتها مع بعضها برفق في وعاء متوسط الحجم. لتحضير المايونيز الحار، تمزج مكوّناته مع بعضها في وعاء صغير الحجم. تملأ البولينتا بسلطة الطماطم ويسكب المايونيز الحار فوقها وتقدّم.

توفو مع السبانخ

عدد الأشخاص: 4

Tofu Sauté with Spinach





المقادير:

- كوبان من التوفو الجامد
- 1/4 كوب من صلصة الهويسين الصينية
- 1/4 كوب من صلصة المحار
- ملعقة صغيرة من صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- حبتان من الثوم، مدقوقتان
- ملعقتان صغيرتان من الزيت
- حبّة من البصل، مفرومة
- حبة كبيرة من الفليفلة الحلوة الحمراء، مفرومة
- كوب من بازيلاء الثلج مع قشرتها
- 1-3/4 كوب من السبانخ المقطّعة
- كوبان من المعكرونة بنكهة البيض

طريقة التحضير:

لتحضير مزيج التوفو مع السبانخ، ينقع التوفو بالماء ليطرى قليلاً ثمّ يصفّى ويقطّع إلى مكعبات عرضها 2 سم. تُمزج الصلصات الثلاث مع الزنجبيل والثوم والتوفو في وعاء. يغطى الوعاء ويترك في البراد لمدة 3 ساعات. يحمّى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى البصل مع الفليفلة حتى يطرى المزيج. تضاف البازيلاء، ويقلّب حوالى دقيقتين ثم تضاف السبانخ وخليط التوفو. تطهى المكونات لمدة دقيقتين تقريباً مع التحريك المتواصل.

في هذه الأثناء، تُسلق المعكرونة في الماء المغلي المملّح حتى أولى مراحل طراوتها ثم تصفى. تملأ الأطباق بالمعكرونة وتزيّن بمزيج التوفو مع السبانخ.

لازانيا بالخضار

عدد الأشخاص: 6

Vegetarian Lasagna

المقادير:

- حبتان من الباذنجان
- ملح خشن
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حبتان من الفليفلة الحمراء، مقطّعتان أرباع
- 1-3/4 كوب من صلصة الطماطم المعلّبة
- 250 غرام من اللازانيا
- 1/2 كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة
- 3/4 كوب من صلصة البيستو مع الحبق
- 1/4 كوب من جبنة البرميزان المبشورة

صلصة البيشاميل:

- 1/4 كوب من الزبدة
- ملعقتان من الدقيق
- 1-3/4 كوب من الحليب الساخن
- 1/4 كوب من جبنة البرميزان المبشورة

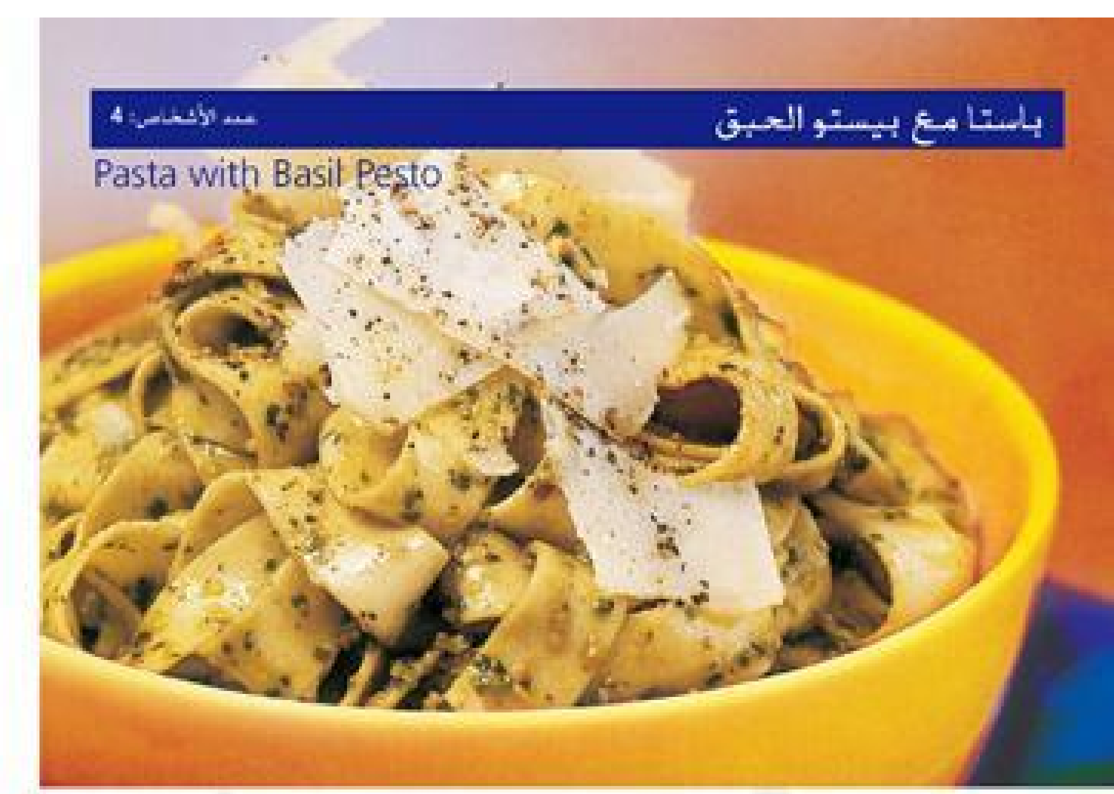
طريقة التحضير:

تدهن صينية فرن مستطيلة الشكل سعتها ثمانية أكواب بالزيت. يقطع الباذنجان بقشره إلى شرائح سماكتها سنتمتراً واحداً. توضع الشرائح في مصفاة ويرش فوقها الملح الخشن. تنقع لمدة 30 دقيقة. يحمّى الفرن إلى درجة حرارة متوسطة. في هذه الأثناء، تشوى الفليفلة في فرن مرتفع الحرارة على أن تكون جهة القشرة نحو الأعلى حتى تنتفخ وتسودّ. تغطّى أرباع الفليفلة بورق نايلون لمدة 5 دقائق. تقشّر وتقطّع بالطول إلى شرائح سميكة. يغسل الباذنجان بالماء ويجفف بورق مطبخ ثم يدهن بالزيت. ترتّب طبقة واحدة من شرائح الباذنجان في صينيتين وتخبز الشرائح في فرن متوسط الحرارة لمدة 40 دقيقة تقريباً إلى أن تشقرّ وتطرى. لتحضير صلصة البيشاميل، تذوّب الزبدة على النار في قدر متوسطة الحجم. يضاف الدقيق مع التحريك المتواصل إلى أن يغلي المزيج. ترفع القدر عن النار ويسكب الحليب الساخن تدريجياً مع التحريك المستمر ثم تعاد الصلصة إلى النار وتحرّك حتى تتكثّف. ترفع عن النار وتضاف جبنة البرميزان. يسكب ثلث كمية صلصة الطماطم في صينية ثم يضاف ثلث كمية اللازانيا وثلث كمية الصلصة ونصف كمية الباذنجان ونصف كميّة جبنة الموزاريلا. تكرر الطبقات بالثلث الثاني من اللازانيا وبقية صلصة الطماطم وكل قطع الفليفلة وبقية جبنة الموزاريلا واللازانيا والباذنجان. يغطى الباذنجان بصلصة البيستو ثم بصلصة البيشاميل. تغطى الصينية بورقة ألمنيوم وتطهى في فرن معتدل الحرارة لمدة 30 دقيقة. ترفع ورقة الألمنيوم وترشّ جبنة البرميزان المبشورة على وجه اللازانيا وتترك الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة إضافية أو إلى أن تشقرّ العجينة. تخرج اللازانيا من الفرن وتترك جانباً لتبرد لمدة 5 دقائق قبل تقديمها.

باستا مع بيستو الحبق

عدد الأشخاص: 4

Pasta with Basil Pesto





المقادير:

- 2-3/4 أكواب من الحبق (الريحان) الطازج
- حبتان من الثوم
- 1/4 كوب من حبوب الصنوبر المحمصة
- 3/4 كوب من زيت الزيتون
- 1/4 كوب من جبنة البرميزان المبشورة
- 500 غرام من الباستا

طريقة التحضير:

لتحضير معجون الحبق، تنزع أوراق الحبق من عيدانها وتغسل بالماء البارد ثم تصفى وتجفف بورق مطبخ. تطحن أوراق الحبق مع الثوم والصنوبر وكمية قليلة من الزيت في الخلاط الكهربائي للحصول على معجون ناعم. تضاف الكمية المتبقية من زيت الزيتون تدريجياً مع الاستمرار في الخلط. ينقل معجون الحبق إلى وعاء عميق ويمزج مرة أخرى بملعقة خشبية حتى الحصول على مزيج ناعم. تضاف جبنة البرميزان عند التقديم. تسلق الباستا في قدر كبيرة مكشوفة مملوءة بالماء المغلي مع القليل من الملح حتى تنضج ثم تصفى. تمزج صلصة البيستو مع الباستا برفق بواسطة ملعقة سلطة أو ملقط سباغيتي. تقدم على الفور.

معكرونة مع الدجاج والروكا

عدد الأشخاص: 4

Angel Hair Pasta with Chicken and Rocket



المقادير:

- 250 غرام من المعكرونة الرفيعة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبة من البصل الأحمر، مفرومة
- 750 غرام من لحم الدجاج المفروم
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 3 أكواب من صلصة طماطم الباستا المعلبة
- ملعقة صغيرة من الحبق (الريحان) المجفف
- باقة من الروكا
- ملعقتان كبيرتان من جبنة البرميزان المبشورة
- 1-1/2 كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة

طريقة التحضير:

تسلق المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي بدون غطاء حتى تطرى ثم تصفى من الماء.
لتحضير مزيج الدجاج، يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى البصل مع التحريك حتى يذبل. يضاف لحم الدجاج المفروم ويطهى مع التحريك لمدة 4 دقائق. يضاف معجون الطماطم ويطهى المزيج مع التحريك المتواصل حتى ينضج الدجاج. تضاف الصلصة ويغلى لمدة 5 دقائق. ترفع القدر عن النار ويضاف الحبق ويمزج الخليط جيداً. يدهن طبق فرن سعته ثلاثة أكواب بالزيت ويوضع فيه نصف كمية المعكرونة. يضاف فوقها نصف مزيج الدجاج ثم الروكا وجبنة البرميزان. تكرر العملية بالكميات المتبقية من المعكرونة ومزيج الدجاج. ترش طبقة من جبنة الموزاريلا على الوجه ويخبز الطبق تحت شواية فرن مسخنة مسبقاً لمدة دقيقتين أو حتى تذوب الموزاريلا.

نوكي باريسيّة

Parisian Gnocchi

عدد الأشخاص: 4

المقادير:

- رشة من جوزة الطيب
- ملعقتان من الزبدة
- 65 غرام من الدقيق
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة كبيرة من جبنة الغرويير المبشورة

صلصة البيشاميل:

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كوب من الحليب
- 1/2 كوب من الحبش المقطّع
- 1/4 كوب من جبنة الغرويير المبشورة

طريقة التحضير:

لتحضير معجنة النيوكي: توضع جوزة الطيب مع الزبدة والملح والبهار في قدر تحتوي على نصف كوب من الماء وتترك على النار حتى تغلي. يدخل الدقيق فوق القدر ويحرك بواسطة ملعقة خشبية حتى الحصول على كرة من العجين منفصلة عن جوانب القدر. تنقل العجينة الى وعاء وتترك لتبرد ثم تضاف البيضات الواحدة تلو الأخرى مع الخفق بعد كلّ إضافة للحصول على معجنة طريّة متماسكة. تضاف الجبنة. لتحضير صلصة البيشاميل: تذوب الزبدة في قدر على نار خفيفة ثم يضاف الدقيق ويحرك جيداً ويترك الخليط على النار لمدة 3 دقائق. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد. يغلى الحليب في قدر أخرى ويضاف تدريجياً إلى الخليط البارد مع الخفق المتواصل. يغلى المزيج على نار خفيفة مرة أخرى مع التحريك المستمرّ لمنعه من التكتل. ترفع القدر عن النار ويضاف الحبش والجبنة. يتبل المزيج بالملح والبهار الأسود. يحمّى الفرن على حرارة 160 درجة مئوية. تغلى قدر من الماء مع القليل من الملح ويملأ وعاء آخر بالماء البارد. توضع معجنة النيوكي في كيس لتزيين الحلويات مزود برأس مسنّن متوسط الحجم وتفرغ منه قطع نيوكي صغيرة بطول 2 سم في الماء المغلي. عندما تطفو كرات النيوكي على سطح الماء تترك لمدة 30 ثانية إضافية. تخرج الكرات من الماء الساخن وتغمس في الماء البارد ثم تنزع من الماء وتجفف بمنشفة نظيفة. تدهن صينية بالزبدة وترشّ بالملح وبهار. يسكب حوالى ربع كمية صلصة البيشاميل في الصينية ثم توزع كرات النيوكي فوقها. تكرّر الطبقات مرةً أخرى ثم تغطى بالصلصة. تدخل الصينية إلى الفرن ويخبز الطبق لمدة 10 دقائق. ترفع الحرارة الى 200 درجة مئوية ويخبز الطبق لدقائق إضافيّة حتى يحمرّ وجهه.

باستا مع صرر الدجاج

عدد الأشخاص: 6

Pasta with Chicken Parcels



المقادير:

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 6 قطع من فيليه صدر الدجاج المنزوع الجلد
- كوبان من جبنة الموزاريلا، المقطعة شرائح
- 1/2 3 أكواب من الكوسى المقطعة
- 6 حبات كبيرة من الطماطم، مقطعة
- باقة صغيرة من الحبق أو الصعتر الطازج
- بهار أسود
- باستا جاهزة للتقديم

طريقة التحضير:

قصّ ست قطع من ورق الألمنيوم من 25 سم الواحدة. تدهن بالزيت وتوضع جانباً.
يشقّ كل صدر من الدجاج بواسطة سكين حادة في أماكن عديدة. توزّع شرائح الموزاريلا داخل صدور الدجاج عبر شقوقها.
توزّع الكوسى والطماطم فوق ورق الألمنيوم وترش بالبهار الأسود. تقرم أوراق الحبق أو الصعتر وتنثر فوق الخضار.
يرتّب الدجاج فوق الخضار ثم تلفّ ورقة الألمنيوم لتغلف الدجاج والخضار وتثنى أطرافها.
توضع لفائف الألمنيوم في صينية وتطهى في فرن محمّى مسبقاً على حرارة 400 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة.
عند التقديم، ينزع ورق الألمنيوم ويقدم الدجاج مع الباستا.

دجاج مشويّ مع توست البيستو

عدد الأشخاص: 4

Broiled Chicken with Pesto Toasts

المقادير:

- 8 قطع من أفخاذ الدجاج، منزوعة العظام
- زيت زيتون للدهن
- 2/3 -1 كوب من الطماطم المقشورة والمهروسة
- 1/2 كوب من صلصة البيستو
- 12 شريحة من الخبز الإفرنجي الطويل
- كوب من جبنة البرميزان المبشورة
- 1/2 كوب من الصنوبر أو الجوز المقطع
- أوراق من الخس، للتقديم

طريقة التحضير:

ترتّب أفخاذ الدجاج في طبقة واحدة في صينية فرن بالدهن بالقليل من الزيت. تحمّى مشواة الفرن مسبقاً ويشوى الدجاج تحتها لمدة 15 دقيقة مع التقليب من وقت لآخر إلى أن يحمرّ وتثقب الأفخاذ بواسطة سيخ للتأكد من نضوجه.

تزال الدهون الزائدة من الصينية. تسخن الطماطم المهروسة مع نصف كمية صلصة البيستو في قدر صغيرة وتسكب الصلصة فوق أفخاذ الدجاج. يشوى الدجاج لبضع دقائق مع التقليب حتى يتشبّع من الصلصة.

في هذه الأثناء، تدهن شرائح الخبز بالكمية المتبقّية من صلصة البيستو وترتّب فوق الدجاج. ترشّ جبنة البرميزان المبشورة على الوجه وتنثر حبوب الصنوبر فوقها. يشوى الطبق لمدة 2 -3 دقائق حتى تذوب الجبنة والصنوبر. يقدّم الطبق مع أوراق الخس.

أقراص الحبش

عدد الأشخاص: 4

Turkey Patties





المقادير:

- 1/2 ملعقة صغيرة من زيت دوار الشمس
- 1/4 كوب من السبانخ الطازجة المقطعة
- حبتان من الثوم، مدقوقتان
- 225 غرام من صدر الحبش، منزوع الجلد والعظام، ومنظّف من الدهون الظاهرة ومفروم
- 6 ملاعق كبيرة من البطاطس المهروسة الباردة
- كوب من جبنة الحلوم البيضاء الطرية المصفّاة من الماء
- 3 حبات من البصل الأخضر، مفرومة
- ملعقة صغيرة من الخردل مع الحبوب
- ملعقتان كبيرتان من الحبق الطازج المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المطحون
- ملح وبهار
- شبت طازج، للزينة

الصلصة:

- حبة من الشمندر، مسلوقة ومقطّعة
- 1/4 -1 كوب من صلصة التفاح غير المحلاة
- ملعقة صغيرة من خردل الديجون
- ملعقة صغيرة من أوراق الشبت الطازج

طريقة التحضير:

يحمّى الفرن على حرارة 190 درجة مئوية. لتحضير الصلصة، تمزج مكوناتها معاً في وعاء صغير للحصول على معجون ناعم ثم تغطى جيداً. لتحضير الأقراص، يحمّى الزيت في مقلاة غير لاصقة. تضاف أوراق السبانخ والثوم وتحرك لتستوي على نار خفيفة لمدة دقيقتين أو حتى يذبل المزيج. يرفع عن النار ويترك جانباً ليبرد ثم يمزج مع الحبش والبطاطس والجبنة والبصل والخردل والحبق ونصف كمية الكعك. يتبل الخليط بالملح والفلفل ويصنع منه ثمانية أقراص سماكتها حوالي 1 سم. تغمس الأقراص بالكمية المتبقية من الكعك ثم ترتّب في صينية وتخبز في الفرن لمدة 15 - 20 دقيقة حتى تكتسب لوناً بنياً. تقسم على أربعة أطباق تقدم ساخنة ويسكب مقدار ملعقة من الصلصة في كل طبق ويزين بالشبت الطازج. تقدم أقراص الحبش على الفور.



حبش مشوي بالجبنة

عدد الأشخاص: 4

Grilled Turkey with Cheesy Pockets

المقادير:

- 4 قطع من صدور الحبش، وزن الواحدة 225 غرام
- 4 قطع من الجبنة الصفراء، وزن الواحدة 15 غرام
- 4 أوراق من الشمعين
- 8 شرائح من بايكون الحبش
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار

للتقديم:

- خبز بالثوم
- أوراق من الخس
- حبات من الطماطم الصغيرة الكرزية الشكل

طريقة التحضير:

يفتح جيب عند جانب كل قطعة من صدور الحبش بواسطة سكين حادة ويتبل من الداخل بالملح والبهار بحسب الذوق. توضع قطعة من الجبنة في كل جيب ويوضع فوقها ورقة من الشمعين. تمط شرائح البايكون بواسطة ظهر سكين ويلف إثنان منها حول كل قطعة من صدور الحبش لتغطي فتحة الجيب بالكامل. يخلط الزيت مع عصير الليمون الحامض في وعاء صغير. تشوى صدور الحبش تحت مشواة الفرن لمدة 10 دقائق لكل جانب وتدهن بمزيج الزيت والليمون الحامض من وقت الى آخر. يحمص الخبز بالثوم تحت مشواة الفرن على حرارة خفيفة حتى يقرمش قليلاً. تنقل صدور الحبش إلى أطباق تقديم ساخنة. تقدم مع الخبز بالثوم وأوراق الخس وبعض حبات من الطماطم الكرزية.



يخنة الدجاج والباستا

عدد الأشخاص: 6

Chicken and Pasta Broth

المقادير:

- قطعتان من صدور الدجاج، منزوعة العظام
- ملعقتان كبيرتان من زيت دوار الشمس
- حبة من البصل، مفرومة
- 1-1/2 كوب من الجزر المقطع
- 1-1/2 كوب من القنبيط المقطع زهيرات
- 4 أكواب من مرق الدجاج
- ملعقتان صغيرتان من الأعشاب المجففة
- 3/4 كوب من الباستا الصغيرة الحجم المختلفة الأشكال
- ملح وبهار

للتقديم:

- جبنة برميزان
- خبز إفرنجي طويل

طريقة التحضير:

تقطع صدور الدجاج إلى مكعبات صغيرة وتزال قطع الجلد بواسطة سكين حادة.

يسخن الزيت في قدر كبيرة ويقلى الدجاج والخضار حتى يحمرّ المزيج قليلاً.

يضاف مرق الدجاج والأعشاب الى القدر ويغلى المزيج ثم تضاف الباستا. تغلى المكونات من جديد ثم تغطى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع التحريك من وقت الى آخر لمنع الباستا من الالتصاق ببعضها. تتبل اليخنة بالملح والبهار بحسب الذوق ويرش جبنة البرميزان فوقها. تقدم الى جانب الخبز.

دجاج مع جبنة الفيتا والأعشاب

Feta Chicken with Herbs

عدد الأشخاص: 4

المقادير:

- 8 قطع من أفخاذ الدجاج، منزوعة الجلد والعظام
- ملعقتان كبيرتان من الصعتر وإكليل الجبل والأوريغانو الطازج، وزائد للتزيين
- 3/4 كوب من جبنة الفيتا المقطّعة عيدان
- ملعقة كبيرة من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملح وبهار

صلصة الطماطم:

- حبة من البصل، مفرومة
- فصّ من الثوم، مطحون
- ملعقة كبيرة من زيت زيتون
- 4 حبات من الطماطم الطويلة الشكل، مقطعة أرباع
- عرق من كل من الصعتر وإكليل الجبل والأوريغانو

طريقة التحضير:

تمدّ أفخاذ الدجاج مع وضع الجانب الأملس باتجاه الأسفل.

تقسم الأعشاب بين أفخاذ الدجاج ويوضع عود من الجبنة في وسط كل فخذ ويتبّل بالملح والبهار ثم يلفّ لحفظ الجبنة في داخله.

توضع لفائف الدجاج في صينية فرن وتدهن بالحليب وتغمس بالدقيق لتغلّفها.

يحمّى الفرن مسبقاً وتطهى أفخاذ الدجاج على حرارة 375 درجة مئوية لمدة 25-30 دقيقة أو حتى تنضج وتزول عصارتها الحمراء عندما يغرز جوانبها السميكة بواسطة سيخ.

لتحضير الصلصة: يقلى البصل مع الثوم في زيت الزيتون في قدر سميكة مع تحريكه باستمرار حتى يذبل المزيج جيداً بالاصفرار. تضاف الطماطم وتخفّف الحرارة. تغطى القدر وتغلى المحتويات برفق لمدة 15 - 20 دقيقة حتى تطرى الطماطم.

تضاف الأعشاب ثم يطحن المزيج الى معجون ناعم في الخلاط الكهربائي ثم يمرّر عبر مصفاة للحصول على صلصة غنية ناعمة. يضاف الملح والبهار وتقدم الصلصة مع الدجاج المزيّن بالأعشاب.

غراتان السلمون مع الكراث والبطاطس

عدد الأشخاص: 6

Salmon Gratin with Leaks and Potatoes



المقادير:

- 5 حبات من البطاطس، مقشورة
- كوب من الزبدة الطرية
- 3 حبات صغيرة من الكراث، مفرومة
- 150 غرام من فيليه سمك السلمون المنزوع الجلد
- 200 غرام من سمك السلمون المدخن، مقطع مكعبات
- 1-1/2 كوب من الكريما
- 1/2 كوب من جبنة الإيمنتال المبشورة
- 1/4 كوب من الزبدة المقطعة
- عرق من الشبت الطازج، للتزيين

طريقة التحضير:

توضع البطاطس في قدر كبيرة من الماء المالح. يغلى الماء ثم تخفف الحرارة وتسلق البطاطس لمدة 20-25 دقيقة حتى تطرى. تصفى من الماء وتهرس بواسطة شوكة. تضاف نصف كمية الزبدة وتمزج مع البطاطس ويحفظ المزيج ساخناً. تذوب الكمية المتبقية من الزبدة في مقلاة على نار خفيفة. يقلى الكراث لمدة 2-3 دقائق دون أن يحمر. تصفى الزبدة الزائدة من المقلاة وينقل الكراث الى طبق غراتان بجوانب الشطفل ويحفظ جانباً. ينزع الجلد الناعم المقشر من سمك السلمون. يوضع فيليه السمك في سلة بخار ويغطى ويترك على النار لمدة 5-10 دقائق حتى يتغير لونه ويصبح بالإمكان فصل اللحم بسهولة بواسطة شوكة طعام. يفتت فيليه السلمون ويضاف مع السلمون المدخن إلى البطاطس المهروسة. تحمى مشواة الفرن على درجات حرارة عالية. تغلى الكريما على النار ثم تمزج مع خليط السلمون والبطاطس المهروسة. تمزج المكونات جيداً وتتبل بحسب الميل. ينقل المزيج إلى طبق الغراتان ويرش فوقه جبنة الإيمنتال المبشورة. توزع بعض قطع الزبدة فوق العجينة ويخبز طبق الغراتان تحت مشواة الفرن لمدة 2-3 دقائق. يزين بالشبت ويقدم.

ريزوتو الكركند

عدد الأشخاص: 4

Lobster Risotto



المقادير:

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1/4 كوب من الزبدة غير المملحة
- حبتان من البصل، مفرومتان
- 1-1/2 كوب من أرز الأربوريو
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- 1/3 كوب من الخل الأبيض
- 7 أكواب من مرق السمك أو الدجاج المغلي
- 1-1/2 كوب من الطماطم الصغيرة الكروية الشكل المقطعة أرباعاً
- 3 ملاعق كبيرة من الكريما الخفيفة
- 450 غرام من لحم الكركند المطهو، مقطع أجزاء كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المفروم
- ملح وبهار أبيض

طريقة التحضير:

يحمى الزيت مع نصف كمية الزبدة في قدر كبيرة ذات قعر سميك على نار متوسطة. يقلى البصل حوالي دقيقتين حتى يذبل. يضاف الأرز والفلفل الأحمر ويطهى مع التحريك لمدة دقيقتين إلى أن يصبح الأرز شفافاً ويتشرب الزيت والزبدة جيداً. يسكب الخل الأبيض ويغلى حوالي 3 دقائق ثم يضاف كوب من المرق ويطهى المزيج مع التحريك المتواصل إلى أن يتبخر المرق. تضاف الكمية المتبقية من المرق على دفعات من نصف كوب مع تركها لتبخر قبل كل إضافة دون أن يجف الأرز. تستغرق العملية حوالي 20-25 دقيقة قبل أن يصبح الريزوتو لزجاً كالكريما والأرز طرياً. تضاف الطماطم والكريما ويطهى المزيج حوالي دقيقتين. يضاف لحم الكركند المطهو مع الكمية المتبقية من الزبدة والشبت ويطهى المزيج حتى يسخن قليلاً. يقدم الطبق على الفور.

كريول جمبالايا

Creole Jambalaya

عدد الأشخاص: 6-8



المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- 8 شرائح من العبش المدخن
- 8 حبات من النقانق المدخن البقر، مقطعة
- حبتان من البصل، مفرومتان
- 3-4 ضلوع من الكرفس، مفرومة
- حبتان من الفليفلة الخضراء، مفرومتان
- حصتان من الثوم، مفرومتان
- 225 غراماً من صدور الدجاج، منزوعة العظام والجلد ومقطعة
- 4 حبات من الطماطم الناضجة، مقشورة ومفرومة
- 3/4 كوب من الطماطم المعصورة المصفاة
- كوبان من مرق السمك
- كوبان من الأرز الأبيض الطويل الحبة
- 4 حبات من البصل الأخضر، مقطعة أجزاء من 2.5 سم
- 8 حبات من القريدس النيء المقشر
- 1 1/2 كوب من لحم السلطعون الأبيض المطبوخ
- 12 حبة من المحار المقشورة، مع سائلها

مزيج التتبيل:

- ورقتان من الغار
- ملعقة صغيرة من الملح
- ١-١/٢ ملعقة من الفلفل الأحمر
- ١-١/٢ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ملعقة صغيرة من البهار الأبيض
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود

طريقة التحضير:

لتحضير مزيج التتبيل، تمزج مقاديره معاً في وعاء. يحمى الزيت في قدر على نار معتدلة. تضاف شرائح العبش والنقانق وتقلى لمدة 8 دقائق مع التحريك المستمر حتى تحمر. تنقل إلى طبق كبير بواسطة ملعقة مثقوبة. يضاف البصل والكرفس والفليفلة إلى القدر وتقلى الخضار لمدة 4 دقائق تقريباً حتى يطرى المزيج. يضاف الثوم ثم يرفع المزيج من القدر ويترك جانباً. تضاف قطع الدجاج إلى القدر وتطهى لمدة 3-4 دقائق حتى تبدأ بالاحمرار. يضاف مزيج التتبيل ثم شرائح العبش والنقانق والخضار وتحرك معاً. تضاف الطماطم المفرومة والطماطم المعصورة ثم يسكب المرق ويترك المزيج على النار حتى الغليان. يضاف الأرز وتخفف درجات النار. تغطى القدر ويطهى الأرز حوالي 12 دقيقة. يرفع الغطاء عن القدر ويضاف البصل الأخضر والقريدس. تغطى القدر من جديد ويطهى المزيج لمدة 4 دقائق. يضاف لحم السلطعون والمحار بسوائلها ويحرك المزيج برفق. تواصل عملية الطهو حتى يكتمل استواء الأرز ويجمد المحار قليلاً. ترفع القدر عن النار وتترك مغطاة حوالي 3 دقائق ثم تقدم.

فطيرة سمك السلمون

Salmon Coulibiac

عدد الأشخاص: 6-8

المقادير:

- 1/2 كوب من الزبدة، زائد ملعقتين كبيرتين من الزبدة المذوّبة
- حبتان من البصل، مفرومتان
- 1/2 كوب من الأرز الأبيض الطويل الحبة
- 750 غرام من شرائح سمك السلمون المنزوعة الجلد المسلوقة مع الحفاظ على مرق السلق
- 3/4 كوب من الفطر المقطّع
- 1/2 كوب من السبانخ المطهوّة والمفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الشبت الطازج المفروم
- 6 شرائح من فيليه سمك الأنشوفة المعلّبة المحفوظة بالزيت، مصفاة ومفرومة
- 5 بيضات، مسلوقة ومفرومة
- قشر وعصير حبة كبيرة من الليمون الحامض
- 375 غرام من عجينة الفطائر المثلّجة
- بيضة مخفوقة
- ملح وبهار

للزينة:

- قطع من الليمون الحامض
- شبت

طريقة التحضير:

لتحضير الأرز: يذوّب نصف كمية الزبدة في قدر كبيرة ويضاف إليها نصف كمية البصل ويقلى لمدة دقيقتين حتى يذبل. يضاف الأرز ويحرّك لمدة دقيقتين. يضاف كوب من مرق سلق السمك المحفوظ إلى الأرز ويضاف الماء إذا كان المرق غير كافٍ لتأمين هذه الكمية. يطهى الأرز ثم تغطى القدر وتخفّف النار ويطهى لمدة 18 دقيقة. ويترك ليبرد. لتحضير مزيج الفطر: تذوّب الكمية المتبقية من الزبدة في مقلاة ويضاف النصف الآخر من البصل والفطر ويطهى المزيج حوالي 8 دقائق حتى يكاد السائل يتبخر كليّاً. تضاف السبانخ والشبت ثم يتبّل المزيج بالملح والبهار ويترك ليبرد. تضاف الأنشوفة مع البيض وقشر الليمون وعصيره إلى مزيج الفطر ويخلط جيداً. ترق العجينة وتقطع إلى مربّعين طول الأول 28 سم والثاني 30 سم. توضع القطعة الأصغر فوق صينية مدهونة بالزيت ويمدّ فوقها نصف كمية مزيج الفطر مع ترك طرف بعرض 2.5 سم على طول المربع. يوزّع نصف كمية الأرز فوق مزيج الفطر. ترتّب شرائح السلمون فوق طبقة الأرز وتغطى بالكمية المتبقية منه ثمّ بما تبقّى من مزيج الفطر. ترش الزبدة السائلة على الوجه وتدهن أطراف العجينة بالبيض ثم تغطى بالمربع الثاني وتغلق الأطراف. تدهن العجينة بالبيض ويحكّك وجهها بالسكين. تخبز في فرن محمّى مسبقاً لمدة 35 دقيقة تقريباً على حرارة 220 درجة مئوية إلى أن يصفرّ لونها. تترك لتبرد قليلاً فوق رف معدني ثمّ تزيّن بقطع الليمون والشبت وتقدّم.

إسكالوب السمك مع الخضار

عدد الأشخاص: 4

Cheese-crumbed Fish Fillets with Vegetables

المقادير:

- كوب من الكعك المطحون
- 1/2 كوب من الشوفان
- ملعقة كبيرة من الكبار المصفى من الماء والمفروم
- ملعقتان صغيرتان من بشر الليمون الحامض
- 1/4 كوب من جبنة الرومانو المبشورة
- 1/4 كوب من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- 4 قطع من فيليه سمك أبيض وزن الواحدة 150 غرام
- 1/2 كوب من الدقيق
- زلال بيضتين، مخفوق خفقاً خفيفاً
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- حبة كبيرة من الجزر، مقطعة شرائح
- ضلعان من الكرفس، مقطعان شرائح رفيعة
- حبة من الفليفلة الخضراء، مقطعة شرائح رفيعة
- 6 حبات من البصل الأخضر، مفرومة
- حبة من الفلفل الأحمر، مفرومة
- ملعقة كبيرة من بذور السمسم

طريقة التحضير:

يمزج الكعك المطحون مع الشوفان والكبار وبشر الحامض والجبنة والبقدونس والزيت في وعاء متوسط الحجم. تغطى قطع السمك بالدقيق وتنفض لإزالة الفائض منه. تغمس بالبيض ثم في خليط الكعك. يحمى الفرن مسبقاً. توضع طبقة واحدة من قطع السمك في صينية ثمّ تخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة تقريباً حتى ينضج السمك. في هذه الأثناء، يحمى الزيت في مقلاة ويضاف الكرفس مع الفليفلة والبصل والفلفل الأحمر وبذور السمسم ويقلى المزيج مع تقليبه حتى تطرى الخضار. تقدم شرائح السمك فوق الخضار وتقدم.

بيلاف لحم الغنم الأذربيجاني

عدد الأشخاص: 4-6

Azerbaijani Lamp Pilaf

المقادير:

- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 650 غرام من لحم الغنم من الكتف، مقطع مكعبات
- حبتان من البصل، مفرومتان
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- كوب من أرز البسمتي الطويل الحبة
- ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- 1/2 كوب من دبس الرمان
- 3 1/2 أكواب من مرق لحم الغنم
- 1/2 كوب من المشمش المجفف المنقوع والمقطع أنصاف
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- ملح وبهار

للتقديم:

- ملعقتان كبيرتان من النعناع الطازج المفروم
- ملعقتان كبيرتان من أوراق البقلة

طريقة التحضير:

يحمى الزيت في قدر على نار قوية. تضاف قطع اللحم على دفعات وتطهى لمدة 7 دقائق تقريباً مع تقليبها حتى تحمرّ قليلاً. يضاف البصل وتخفف الحرارة الى درجة معتدلة ويقلى لمدة دقيقتين حتى يذبل. يضاف الكمون والأرز ويطهى المزيج لمدة دقيقتين تقريباً مع تحريكه باستمرار حتى ينضج الأرز جزئياً. يضاف معجون الطماطم وخيوط الزعفران الى المزيج ويحرك ثمّ يضاف دبس الرمان والمرق ويغلى المزيج مع تحريكه مرة أو مرتين. يضاف المشمش والزبيب إلى القدر ويحرك المزيج جيداً. تخفف النار وتغطى القدر وتغلى محتوياتها على نار خفيفة لمدة 20-25 دقيقة حتى ينضج اللحم والأرز ويتم امتصاص المرق بالكامل.

عند التقديم: يرش ورق النعناع والبقلة فوق البيلاف ويقدم الطبق مباشرة من القدر.





الطعم الذي تثقون به في رمضان

ما إن نشاهد عبارة "رمضان مبارك" منتشرة على جميع الطرقات، ويتردد صداها في كل ركن، حتى نتذكر شهر رمضان الحافل بالجمعات العائلية حول موائد الإفطار والسحور. إنه موسم الابتكار والخيال الخصب لكل ربة منزل تهوى تحضير أشهى الوجبات المغذية والولائم الحافلة بالبهجة، لتضفي بذلك لمسة خاصة على شهر الصوم وجمعة الإفطار.

أدرك الخبراء مدى خصوصية وأهمية هذه الأجواء، فعملوا على تخزين المادة السرية المتمثلة في جبنة البقرات الثلاث، التي تعد المنتج الأشهر لدى الخبراء والخيار الأفضل لطهو الوجبات المغذية والممتعة خصيصاً في شهر رمضان.

أضف إلى ذلك، شهرتها الواسعة باعتبارها صديقة ربة المنزل ويدها اليمنى في المطبخ، وتميزها بتعدد استعمالاتها وكونها ضمن مقادير تشكيلة واسعة من الوجبات.... كل ذلك سيضمن لك أن جبنة البقرات الثلاث لن تخذلك أبداً.

عندما تكتشف جبنة البقرات الثلاث، ستدرك أنها الطعم الذي تثق به. لذا فكل ما عليك القيام به في رمضان هذا العام هو فتح علبة، مع لمسة من خيالك، لتجد نفسك تعد وجبة تعشقها عائلتك.

لحم العجل مع الباذنجان

عدد الأشخاص: 4-6

Veal Parmigiano



المقادير:

- حبة من الباذنجان، مقطّعة 8 شرائح
- 8 شرائح من لحم العجل من الفخذ وزنها الإجمالي 800 غرام
- دقيق، للرش
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- فصّ من الثوم، مسحوق
- 5 حبّات من الطماطم، مفرومة
- 1/4 كوب من أوراق الحبق الطازجة المقطّعة
- ملعقة صغيرة من السكر
- 1/2 كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة
- ملعقة كبيرة من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير:

يصنع خطّان متقاطعان سطحيان في أحد جانبي كل شريحة من الباذنجان. تدهن الشرائح بالزيت وتشوى حتى تطرى وتكتسب لوناً بنّياً. توضع شرائح اللحم بين ورقتي بلاستيك وتدق برفق بمطرقة مطبخ خشبيّة خاصة باللحوم لتتساوى بسماكتها. تغمّس في الدقيق وينفض الزائد منه. يحمى نصف كمّية الزيت في مقلاة كبيرة وتقلى شرائح اللحم على دفعات حتى تحمرّ من الجانبين ثم ترفع من المقلاة وتحفظ ساخنة. لتحضير الصلصة، تحمى الكميّة المتبقّية من الزيت في المقلاة نفسها ويقلى الثوم حتى يذبل. تضاف الطماطم والحبق والسكر ويطهى المزيج مكشوفاً على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة تقريباً أو حتى تطرى الطماطم وتتكثف الصلصة.

ترتّب قطعة من الباذنجان فوق كل شريحة من اللحم وتسكب فوقها الصلصة ثم ترشّ بجبنة الموزاريلا والبرميزان. تشوى الشرائح تحت مشواة الفرن حتى تذوب الجبنة. يقدّم الطبق على الفور.

أرز بالفرن مع الطماطم والنقانق

عدد الأشخاص: 4

Baked Tomato Rice with Sausage

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- حبّة من البصل، مفرومة
- حبة من الفليفلة الحمراء، مفرومة
- فصّان من الثوم، مسحوقان
- 1/2 ملعقة صغيرة من الصعتر المجفّف
- 1/2 1 كوب من الأرز الطويل الحبة
- 4 أكواب من مرق الدجاج
- كوب من الطماطم المفرومة
- ورقة من الغار
- ملعقتان كبيرتان من الحبق الطازج
- كوب من جبنة الشيدار
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمّر المفروم
- 4 حبات من النقانق البقر، مطهوّة ومقطّعة أجزاء
- 3 ملاعق كبيرة من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير:

يحمى الزيت في قدر فرن كبيرة على نار معتدلة. يقلى البصل مع الفليفلة الحمراء لمدة 5 دقائق مع التحريك المستمر حتى يذبل. يضاف الثوم والصعتر ويطهى المزيج لمدة دقيقة. يضاف الأرز ويطهى لمدة دقيقتين مع تحريكه حتى يصبح شبه شفاف. يضاف المرق والطماطم والغار وتغلى المكوّنات لمدة 5 دقائق حتى يكاد المرق يتبخر بالكامل. يضاف الحبق وجبنة الشيدار والثوم المعمّر والنقانق وتغطى القدر ثم تدخل إلى فرن حامٍ ويطهى الطبق لمدة 25 دقيقة تقريباً على حرارة 180 درجة مئوية.

ترشّ جبنة البرميزان على الوجه ويعاد الطبق إلى الفرن ويطهى مكشوفاً لمدة 5 دقائق حتى تشقرّ الجبنة. يقدّم الطبق مباشرة من القدر.

يخنة لحم البقر مع البولينتا المشوية

Beef Ragú with Grilled Polenta

عدد الأشخاص: 4

المقادير:

- 4 أكواب من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- كوب من البولينتا
- 1/2 كوب من جبنة البوميزان المبشورة
- صفار بيضة
- 1 كيلوغرام من شرائح لحم العجل من الكتف
- طحين للرش
- شريحتان من البيكون الخشن، مفرومتان
- كوب من الفطر المقطع أنصاف
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- حبة من البصل، مفرومة
- حبتان من الثوم، مدقوقتان
- كوب من عصير العنب الأحمر غير المحلّى
- كوب من مرق اللحم
- 1/4 كوب من معجون الطماطم
- ملعقة كبيرة من خردل الديجون
- ملعقتان كبيرتان من خل العنب الأحمر
- ملعقة كبيرة من الصعتر الطازج المفروم



طريقة التحضير:

لتحضير البولينتا: يمزج الماء مع الملح ويوضع في قدر كبيرة على النار ويغلى. تضاف البولينتا بخطٍ مستقيم وتحرك بشكل متواصل. تخفف النار وتغلى البولينتا مكشوفة مع التحريك المتواصل لمدة 20 دقيقة أو حتى تتكثف. تضاف الجبنة وصفار البيضة ويحرك المزيج ثم يمدّ في صينية عميقة مربعة الشكل بقياس 19 سم مدهونة بالزيت وتضغط البولينتا لتتساوى في سماكتها. تترك لتبرد ثم تغطى الصينية وتوضع في البراد لمدة ساعتين أو حتى تجمد البولينتا. لتحضير اليخنة: تنظف شرائح اللحم من أكبر نسبة من الدهون وتقطع الى أجزاء طولها 3 سم. تغمس في الطحين وتنفض لإزالة الفائض منه. يحمّى الزيت في قدر كبيرة سميكة القعر وتطهى قطع اللحم على دفعات مع تقليبها حتى تحمرّ جوانبها كافةً. تحمى الزبدة في القدر نفسها ويقلى البصل مع الثوم والبيكن والفطر مع التحريك المستمر حتى يذبل المزيج. تضاف شرائح لحم العجل مع عصارتها إلى القدر ثم يضاف عصير العنب الأحمر والمرق ومعجون الطماطم والخردل والخل والصعتر ويترك القدر على النار حتى يغلي المزيج. تخفف النار وتغطى القدر وتترك اليخنة لتغلي لمدة ساعة وربع الساعة أو حتى ينضج اللحم مع التحريك من وقت الى آخر. تقلب البولينتا فوق لوح مسطح وتسوى أطرافها. تقطع إلى أربعة مربعات تقسم بدورها الى أنصاف مائلة الأطراف. تشوى مثلثات البولينتا فوق صفيحة شوي ساخنة مدهونة بالزيت حتى تحمرّ من جانبيها.

تقدم اليخنة فوق مثلثات البولينتا.



أقراص لحم الغنم مع جبنة الفيتا

عدد الأشخاص: 4

Lamb and Feta Patties

المقادير:

- 400 غرام من لحم الغنم المفروم
- حبة من البصل، مفرومة
- فص من الثوم، مسحوق
- 1/4 كوب من الزيتون الأسود المنزوع النوى والمقطع
- 1/4 كوب من جبنة الفيتا والمفتتة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المطحون
- زلال بيضة

طريقة التحضير:

تهرس المقادير معاً في الخلاط الكهربائي للحصول على عجينة طرية يصنع منها ثمانية أقراص. يحمّى الزيت في مقلاة كبيرة وتقلى الأقراص من الجانبين حتى تنضج.
تقدّم ساخنة.

قالب الكايك بالشوكولاته

Chocolate Butter Scotch Cake

عدد الأشخاص: 10



المقادير:

- 1/4 كوب من مسحوق الكاكاو
- 1.1/4 كوب من الزبدة الحلوة
- كوب من السكر الأسمر
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من الشراب الذهبيّ
- 1.1/4 كوب من دقيق الرفع الخاص بالكايك
- 1/2 كوب من الحليب

كريما الماسكربون:

- 1.1/4 كوب من جبنة الماسكربون
- 1.1/2 كوب من الكريما المخفوقة

تغليف الكراميل:

- 1/4 كوب من الزبدة
- 1/2 كوب من السكر الأسمر
- 1/4 كوب من الحليب
- 1.1/2 كوب من السكر الناعم

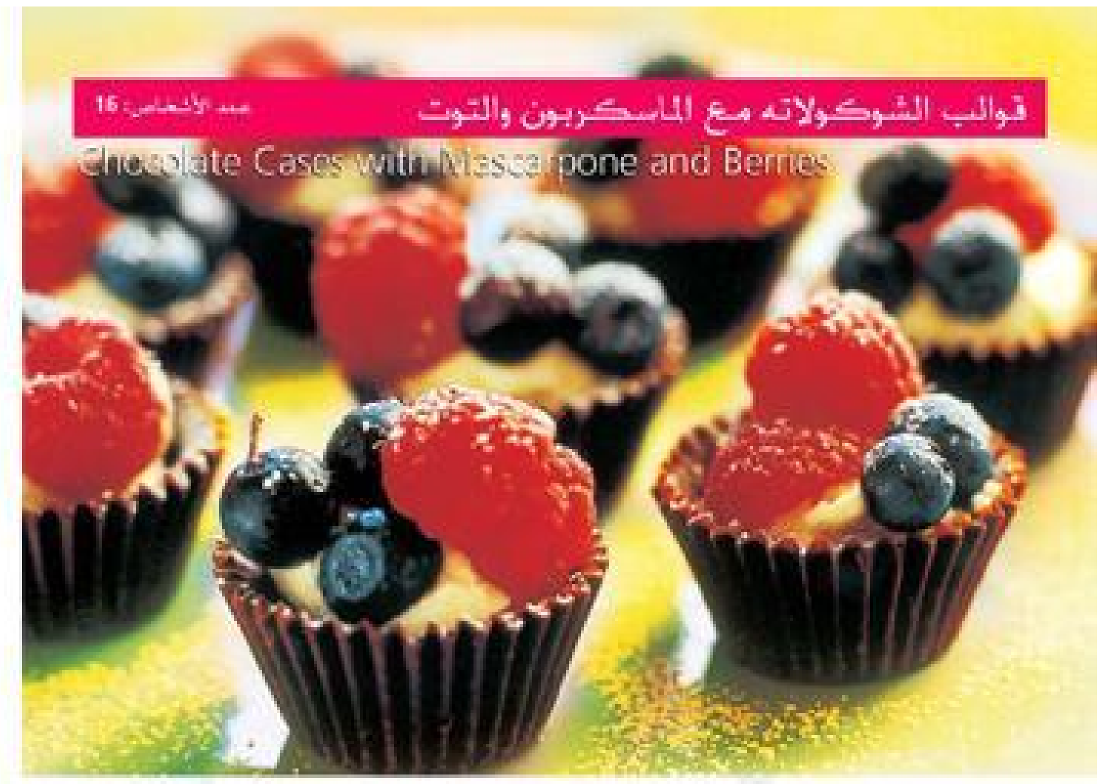
طريقة التحضير:

يحمى الفرن على درجة حرارة معتدلة. يدهن قالب كايك ستير عميق قطره 20 سم بالزبدة ويغطّى قعره وجوانبه بورق طبخ. لتحضير مزيج الكايك، ينخل مسحوق الكاكاو في وعاء كبير وتضاف المكوّنات المتبقيّة ثمّ تخفق بواسطة الخفاق الكهربائي برفق حتى تمتزج. تزاد سرعة الخفاق إلى سرعة معتدلة ويواصل الخفق حتى يبدأ لون المزيج بالتغيّر. يسكب في القالب ويخبز في الفرن على حرارة معتدلة لمدّة ساعة. يخرج القالب من الفرن ويترك لمدّة 10 دقائق ثمّ يقلب فوق رفّ سلكي ويترك ليبرد. لتحضير كريما الماسكربون، تخفق الجبنة والكريما في وعاء صغير حتى يتماسك المزيج. لتحضير تغليف الكراميل، تغلى الزبدة مع السكر الأسمر والحليب في قدر صغير مع التحريك المتواصل حتى يذوب السكر ومن بلوغ درجات الغليان. ترفع القدر عن النار ويضاف السكر الناعم وتحرّك المكوّنات إلى أن يصبح المزيج ناعماً. يقطّع الكايك إلى ثلاث طبقات بواسطة سكين كبيرة شفرتها كرأس المنشار وتقسم كريما الماسكربون وتغليف الكراميل الى ثلاث حصص. توضع طبقة من الكايك فوق صينية تقديم وتغطّى بحصّة من كل من كريما الماسكربون وتغليف الكراميل. تكرّر العمليّة مع طبقتي الكايك المتبقّية وحصّتي الكريما والتغليف. يوضع الكايك في البراد لمدّة 30 دقيقة أو حتى يجمد الكراميل.



قوالب الشوكولاته مع الماسكربون والتوت

عدد الأشخاص: 16



المقادير:

- قوالب ورقية حجمها 16 × 2.5 سم
- زيت، للرش
- 1/2 كوب من الشوكولاته السوداء الذائبة
- 1/2 كوب من جبنة الماسكربون
- ملعقة كبيرة من خلاصة البرتقال
- 1/2 كوب من توت العليق الطازج
- 1/2 كوب من التوت الأسود الطازج

طريقة التحضير:

يدهن داخل القوالب الورقية بالزيت ثمّ بطبقة كثيفة من الشوكولاته بواسطة فرشاة مطبخ صغيرة. توضع القوالب في صينية وتبرد لمدة 5 دقائق أو حتى تجمد الشوكولاته ثمّ تقشر القوالب الورقية وترمى.

لتحضير مزيج الجبنة، تمزج الماسكربون مع خلاصة البرتقال في وعاء صغير ويوزّع مقدار ملعقة صغيرة من المزيج على قوالب الشوكولاته وتزيّن بمزيج حبات من التوت الأسود.

ترايفل الريكوتا والتوت

عدد الأشخاص: 4

Ricotta and Berry Trifle

المقادير:

- كوب من توت العليق
- كوب من التوت الأسود
- كوب من الفراولة المقطعة أرباع
- كوبان من جبنة الريكوتا
- 1/3 كوب من عصير البرتقال
- 1/3 كوب من شراب القيقب
- 20 غرام من المرنغ الجاهز
- ملعقة كبيرة من رقائق اللوز المحمصة

طريقة التحضير:

يخلط التوت على أنواعه في وعاء. تطحن الجبنة مع العصير وشراب القيقب في الخفاق الكهربائي للحصول على مزيج ناعم. يقسم مزيج الجبنة الى أربع حصص متساوية وتقسم كل حصة منها الى أربع حصص أخرى توزّع على أربع أكواب سعة الواحد منها 250 مللتر. ينثر بعض حبات من التوت فوق المزيج وتكرّر طبقات مزيج الجبنة والتوت حتى تنتهي الحصص وتزيّن الطبقة الأخيرة بحبات التوت المتبقّية. يرش المرنغ واللوز فوق الترايفل. يغطى ويبرد لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات ثمّ يقدّم.



بروشيتا الإجاص الذهبيّ

عدد الأشخاص: 4

Caramelized Pear Bruschetta

المقادير:

- 1/3 كوب من الكريما المخفوقة
- كوب من جبنة الريكوتا
- 1/4 كوب من الزنجبيل المغلّف بالسكر المفروم
- ملعقة كبيرة من السكر الناعم
- 6 حبات من الإجاص، مقطّعة أرباع
- 1/4 كوب من الزبدة
- 1/3 كوب من السكر الأسمر
- 1/4 كوب من عصير البرتقال
- قطعتان صغيرتان من البريوش

طريقة التحضير:

تخفق الكريما في وعاء صغير بواسطة الخفاق الكهربائيّ حتى تتماسك. تضاف جبنة الريكوتا والزنجبيل والسكر الناعم.

يذوّب نصف كمية الزبدة في مقلاة كبيرة وتقلى شرائح الإجاص مع التحريك من وقت الى آخر حتى يشقرّ لونها. تضاف الكمية المتبقّية من الزبدة والسكر الأسمر ويستكمل التحريك حتى يكتسب الإجاص لوناً بلون الكاراميل. يضاف العصير ويواصل التحريك لمدة دقيقة.

في هذه الأثناء، تقطع كل قطعة من البريوش إلى أربع شرائح متساوية وتحمّص قليلاً من الجانبين. تقسم شرائح البريوش بين صحون التقديم وتغطى بطبقة من مزيج الريكوتا ثم الإجاص الأشقر.

غريبة بالفستق الحلبيّ

30 قطعة

Pistachio Shortbread Mounds

المقادير:

- 1/2 كوب من الفستق الحلبي المحمّص
- 1.1/4 كوب من الزبدة المقطّعة
- كوب من السكر الناعم
- 1.1/2 كوب من الطحين العادي
- ملعقتان كبيرتان من طحين الأرز
- ملعقتان كبيرتان من نشا الذرة
- 3/4 كوب من اللوز المطحون
- 1/3 كوب من مزيج السكر الناعم [illegible]

طريقة التحضير:

يحمّى الفرن على درجة خفيفة وتدهن صينيتان بالزبدة. يطحن ربع كوب من الفستق الحلبيّ وتترك الكمية المتبقية على حالها.

تخفق الزبدة والسكر في وعاء صغير بواسطة الخفاق الكهربائيّ حتى يخثر المزيج. ينقل إلى وعاء كبير وتضاف إليه انواع الطحين واللوز المطحون والفستق الحلبي المفروم.

يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من المزيج ويكوّر في راحة اليد. تكوّر العجينة مع الكمية المتبقّية. ترتّب الأقراص في صينية فرن مع ترك مسافة 3 سم بين القطعة والأخرى. تضغط حبة كاملة من الفستق الحلبي فوق كل قطعة وتخبز الغريبة في فرن على حرارة منخفضة لمدة 25 دقيقة أو حتى تجمد. تترك لترتاح لمدة 5 دقائق ثم تنقل إلى رف معدني لتبرد. ترشّ بالسكر الناعم الإضافي وتقدّم.

مثلجات بنكهة البرتقال

عدد الأشخاص: 4

Frozen Orange Pops

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان من مسحوق شراب تانغ بنكهة البرتقال
- كوب من الماء الفاتر

طريقة التحضير:

يوضع مسحوق شراب تانغ في وعاء ويضاف الماء الفاتر. يحرك المزيج حتى يذوب المسحوق كليًا. يسكب الشراب في قوالب بوظة أو في أكواب ورقية ويترك في الثلاجة ليتماسك قليلاً. تغرز عيدان خشبية داخل الشراب الجامد ليمسك بها عند الأكل. يثلج لمدة 6 ساعات أو حتى يجمد كليًا.

أجبان شائعة الإستعمال

مقدمة:

الجبن من أقدم أشكال المأكولات يعود تصنيعه الى ٣٠٠٠ سنة ما قبل الميلاد الى زمن إكتشفت فيه الحاجة الى تربية الأغنام والنعاج والإستفادة من الحليب الناتج منها لصنع خثارة اللبن ومصله. وإكتشفت الأجبان المصنوعة من حليب البقر ثلاثة آلاف سنة لاحقاً لما شاعت تربية الأبقار. مع تنامي الأمبراطورية الرومانية الرائدة في تصنيع الجبن ونتيجة الغزو الذي طال أوروبا عبر العصور إختفى عدد هائل من وصفات تصنيع الجبن طوّرت خلال الآف السنين ليبقى منها طرق تقليدية قليلة حفظت في الريف والأديرة ومن خلالها ما زلنا نتمتع بطعم الجبن العريق حتى يومنا.

أشكال وألوان:

١- جبنة الموزريلا Mozzarella Cheese

جبنة مصنوعة من حليب البقر تتميّز بنعومتها الرنة المطاطية.

٢- جبنة الفيتا Feta Cheese

جبنة يونانية تقليدية مصنوعة من حليب الماعز أو البقر. تأتي على شكل قوالب وتتميّز بنعومتها الطرية القابلة للتفتيت وهي مالحة تباع منقوعة في ماء شديد الملوحة.

٣- جبنة الحلّوم Cottage Cheese




هي ضرب من الجبنة البيضاء المصنوعة من حليب البقر. كثافتها بكثافة معجون طري وطعمها أسيدي الذائق. تأتي على شكل قوالب صلبة.

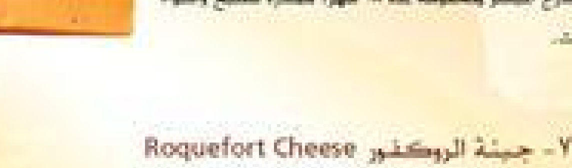
٤- جبنة البرميزان Parmesan Cheese

جبنة صفراء تباع على شكل قوالب وتبشر مباشرةً قبل الإستعمال حتى لا تخسر من طعمها ولا تجف.

٥- جبنة البيكورينو رومانو Pecorino Romano Cheese

جبنة مطهوة مضغوطة الدسم مصنوعة من حليب الماعز ومحفوظة لمدة طويلة. وهي ممتازة للبشر وطعمها أكثر حدة من البرميزان.

٦- جبنة الشيدار Cheddar Cheese



جبنة معتدلة الصلابة تتميّز بنكهتها الفاكهية الخفيفة وهي مصنوعة من حليب البقر الطازج المبستر ومحفوظة لمدة ١٨ شهر. ممتازة للطبخ والشواء وتحضير السلطات.

٧- جبنة الروكفور Roquefort Cheese

جبنة مصنوعة من حليب الماعز غير المبستر تحفظ في كهوف صغيرة من حجارة الكلس وهي جبنة أرستقراطية قابلة للتفتيت تتميّز بطعم لاذع حاد ولون يتراوح بين الأزرق والأخضر.

٨- جبنة الإيمنتال Emmental Cheese



جبنة كلاسيكية مشهورة بفجواتها الكبيرة ونكهتها بطعم الفستق. وهي جبنة ممتازة للشوي والتذويب.



KSA - Jeddah +966 2 664 60 30 - KSA - Khobar +966 3 893 97 70
KSA - Riyadh + 966 1 216 89 53 or 57
Kuwait + 965 249 18 901 or 2 - Qatar - Doha + 974 436 88 20

Beirut - Lebanon:
01-316806 - 01-314783 - 01-309450 - 01-311030 (fax)

www.dietcenterme.com

معجم المصطلحات العربيّة

Glossary



حبق Basil

عشبة موجودة باللونين الأخضر والأرجواني تتميّز بأوراقها الكبيرة والمسطحة. طعمها مميّز مع الطماطم في السلطات والأطباق الإيطاليّة خاصةً البيستو. عند الاستعمال، تقطّع أوراق الحبق بواسطة اليد لا بالسكين للحفاظ على لونها أما عروقها فترمى.



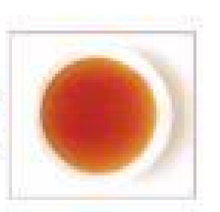
صعتر Thyme

عشبة خضراء تتميّز بطعم قويّ وعطريّ وهي لذيذة المذاق في الحساءات واليخاني واللحوم والأسماك وتستعمل في أطباق الخضار وخاصة البطاطس المشويّة.

أوريغانو Oregano



عشبة خضراء من فصيلة الصعتر طعمها قويّ وعطريّ. تستعمل في أطباق اللحوم والدجاج والخضار بالإضافة الى أطباق البيض والباستا والحساءات والصلصات.



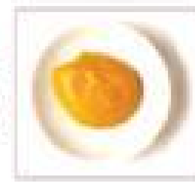
شراب القيقب Maple Syrup

شراب أحمر بنيّ مصنوع من نسغ مستخرج من شجر القيقب. حلو المذاق وغير كثيف نسبياً يؤكل فوق البانكايك ويستعمل بدلاً من دبس السكّر في الخبز.



الشراب الذهبي Golden Syrup

شراب مصنوع من بلورات السكّر الناتجة عن عمليّة تكرير قصب السكّر وهي بلورات مخلوطة بحبكة للحصول على الشراب الذهبيّ اللزج. يستعمل في الخبز ليعطي الكاتوات لوناً وطراوة مميّزين كما ويمكن إضافته فوق البانكايك والآيس كريم.





خردل الديجون Dijon Mustard

معجون ناعم مصنوع من بذور الخردل والخلّ والملح والأسيد التتريك متواجد بأنواع متعددة ويضفي على المايونيز نكهة مميّزة.

بيستو Pesto

معجون مصنوع من الحبق وحبوب الصنوبر والزيت والثوم والخلّ والأعشاب والبهارات. يستعمل كصلصة للباستا أو مع الخضار المشوية.